Asociatia "HandHope"
Str. Baltaretu nr. 565
147240 - Peretu
jud. Teleorman
IMPRIMAT

T.P.
POSTA ROMANA
NR. 103/C/092/2008
Valabilitate-cf contractului
ALEXANDRIA 1

Gândește-te la ceea ce ai,
nu la ceea ce ai pierdut"

ÎMPREUNĂ

revistă specială de informare și inspirație
pentru oameni speciali
Iulie 2016
Se distribuie gratuit
Nr. 161

„Dacă nu vedeți
semne și minuni,
cu niciun chip nu
credeți!"
(Ioan 4:50)

Editorial

TIMPUL PERSOANELOR CU DIZABILITĂȚI, UN ADVERSAR SAU UN ALIAT?

Să ne bucurăm de momentele vieții!

de: ***CRISTINA DOBRE***

Noi, oamenii, ne diferențiem în funcție de rasă, de etnie, de vârstă, de statutul social, cultural, educațional, dar și de atitudinea pe care fiecare o avem în fața existenței, și, totuși, cu toții, suntem conștienți de faptul că trăim lângă o clepsidră invizibilă în care nisipul se scurge dintr-un orificiu în altul.

continuare în pag. 2

DIN CUPRINS:

Ca pe roate - pag. 3
Ce ai în casă? - pag. 4
Nu judeca! - pag. 6
E bine să știm - pag. 7
Un mod de viață: As. „Ridică-te și umblă" - pag. 9
Litere de lege - pag.15
Când a ieșit din comă (II)... - pag.16

Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

continuare din pag. 1

În modul acesta, conviețuim pe acest pământ un interval de timp, dar fiecare percepem în diverse maniere această dimensiune temporală, fie ca pe un dușman care se deplasează prea rapid, fie ca pe un cadou care ne-a fost dăruit. Aceste două atitudini, una negativă și alta pozitivă, pe care omul le are în fața existenței, sunt provocate de circumstanțele pe care i le oferă, în diferite etape, însăși viața.

În general, unii indivizi cataloghează timpul ca pe un inamic care îi atacă permanent, lăsându-i să cadă în depresie. Efectiv, oamenii care nu au nicio problemă de sănătate consideră că nu se pot bucura de fiecare moment al vieții și acuză timpul că trece pe lângă ei prea rapid. Comparativ cu persoanele cu dezabilitate care sunt pregătite de orice efort posibil numai să se bucure de fiecare moment al existenței lor deoarece aceștia sunt conștienți de faptul că această instanță de timp nu se mai întoarce niciodată.

Percepția timpului ține numai de mentalitatea psihică și psihologică a omului dezabil sau nu căci ființa umană e capabilă de orice efort impus, dar ea nu conștientizează câte lucruri poate să facă doar având o atitudine pozitivă.

Oamenii cu dezabilitate care trec prin experințe neplăcute și merg inainte, sunt adevărate modele pentru lumea întreagă. Oamenilor care nu le este teamă a vorbi în public, a îndrăzni să viseze, a lupta să-și realizeze dorințele, și să fie în competiție cu ceilalți din jur, fără a avea nicio îndoială că cineva, diferit de ei, îi va dezechilibra moral, aceia sunt realemente, atât campionii existenței cât și ai timpului.

,,Se zice că timpul trece... Timpul nu trece niciodată, și noi, oamenii, trecem prin timp''. De aceea e bine să vrem să trăim frumos fiecare clipă, indiferent de obstacolele, și de situațiile care ne apar în cale. Să avem optimism, curaj, răbdare și putere și, când avem probleme, găsim soluții, nu stăm la discuții.

Să ai conștiința că ceea ce ne-a fost dat fiecăruia dintre noi nu a fost o pură întâmplare, ci o încercare de a ne descoperi pe noi înșine, de a ne dezvălui noi atuuri înseamnă să pui în echilibru fapte reale. E necesar, să nu mai considerăm timpul un inamic al existenței deoarece el nu e un adversar, ci un aliat. Să-i mulțumim timpului de faptul că ne-a îngăduit, nouă, oamenilor, să avem o viață în dimensiunea lui. Să ne bucurăm de momentele vietii deoarece ele nu se mai intorc.

- sfârșit -

Sursa: http://observatorul.ro/Utile/TIMPUL-PERSOANELOR-CU-DIZABILITATI,-UN-ADVERSAR-SAU-UN-ALIAT_12165
Preluat cu permisiune

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548;
www.asiromania.ro

Asociaţia "HandHope"
Burcea Aurel, str. Bălţăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061
ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Tipografia „Gîgîlice", tel. 0247-313041 şi 0748-137997

Ca pe roate

- ultima parte -

de EMINA ȚUȚUIANU

4. GÂNDEȘTE-TE ȘI LA CEI DIN JUR!

„Lonetta este un copil foarte bun”, ne spunea mama ei în timp ce o ajuta să se ridice cu greu pentru a se prinde de bara de susținere. „Poate un copil cu un alt temperament nici nu ar fi ținut cont, însă ea a avut mereu grijă să nu cumva să se îngrașe și astfel eu să mă chinui mai mult cu ea. Mănâncă mereu cu grijă și are în vedere că eu trebuie să mă chinui mai mult dacă ea se îngrașă.” Și într-adevăr, tăcută, Lonetta aștepta întotdeauna până când mama ei venea să o ajute.

Nu este ea un exemplu de răbdare pentru noi? Și mai mult decât atât, un exemplu de jertfire. Oare nu este suficient atunci când ești deja privat de libertatea de a te mișca și de bucuria de a fi independent? Să mai adaugi pe lista de privațiuni până și mâncarea? Este, într-adevăr, un exemplu banal, dar au fost în istorie oameni care pentru o farfurie de supă și-au trădat mama, fratele sau sora… Orice lucru, oricât de mărunt, pentru cel în favoarea căruia îl jertfești, s-ar putea să fie un lucru chiar însemnat!

5. CULTIVĂ SIMȚUL UMORULUI!

Adrian este de un an în cărucior… Și cu toate acestea, zâmbește aproape tot timpul. Este amabil, prietenos și… glumește. Alături de „colegii de suferință” găsește modalități prin care să stârnească râsul, folosindu-se de un umor sănătos. Noaptea nu prea poate dormi din cauza durerilor, însă glumele, spune el, sunt ca un remediu. „Trebuie să facem și noi haz de necaz… altfel, e mult mai rău.”

Chiar și Solomon spune că „o inimă veselă este un bun leac” și este unul atât de ieftin încât oricine și-l poate permite!

6. FII ALTRUIST!

Cum, doamnă, n-ați auzit? Vă arăt eu, vi-l dau să îl testați, dacă vreți!”. Fiind vorba de un dispozitiv medical pe care Adrian îl folosea, nu i-a fost deloc greu să îl împrumute. Ba mai mult, împrumutul a fost pentru câteva zile, iar dispozitivul respectiv nu era unul chiar banal, ci costase ceva. Cu bunăvoie și amabilitate ne-a arătat și cum să îl folosim, spunându-ne că putem uza de el cât dorim.

Poate nu e prea greu să renunți la un pachet de șervețele, la un pix sau la o geantă. Însă atunci când vine vorba de lucruri mai importante, poate intervine strângerea de inimă sau condiționarea: „eu îți dau, dar…”. Pentru Adrian însă, nu conta, satisfacția lui fiind că putea fi de folos cuiva.

7. DRAGOSTEA NU VA PIERI NICIODATĂ

Nu este principiul cel mai lipsit de importanță, însă l-am lăsat la sfârșit, pentru că „vinul bun vine la urmă”.

Când i-am văzut plimbându-se prin curte, parcă erau tineri îndrăgostiți! De fapt, asta și erau! Deși Alin, imobilizat în scaunul cu rotile abia schița câte un gest, Adriana era topită în prezența lui. Îl privea în ochi cu dragoste, îl săruta cu tandrețe și îi vorbea iubitor. Era vineri seara, iar week-end-ul era timpul pe care Adriana și-l permitea să îl petreacă împreună cu Alin. În urma accidentului vascular cerebral pe care l-a suferit, Alin nu mai știa că este căsătorit cu Adriana, așa că aceasta, cu răbdare, îi amintea în fiecare zi că sunt căsătoriți, îi arăta buletinele și verighetele. Procesul anevoios, nu părea însă să îi epuizeze energia, pentru că, deși nu primea niciun răspuns, Adriana sporovăia voioasă, stârnind zâmbetul lui Alin, căruia îi făcea o deosebită plăcere compania ei. Deși nu îi putea vorbi, Alin mângâia domol fața peste care flutura un zâmbet drăgăstos, cuprinzând-o apoi cu totul într-o îmbrățișare care a arătat tuturor că dragostea lor este neschimbată.

……

Oamenii aceștia mi-au arătat că în ciuda dizabilităților, sufletele lor sunt mari. Poate nu suferim de vreo boală care să ne țintuiască într-un scaun cu rotile, însă dacă nu punem preț pe aceste principii, riscăm să ajungem imobilizați din punct de vedere social, psihic, emoțional. Am fost creați să ne bucurăm de darul frumos pe care cerul ni l-a oferit: viața! Merită să ne bucurăm de ea, indiferent de circumstanțe! Ei ne-au arătat că se poate!

-sfârșit-

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Ce ai în casă?

Cornel Popescu

Ar fi putut cu siguranță să răspundă mai ușor la întrebarea: „Ce-ți lipsește?” și pentru că erau atâtea lucruri care-i lipseau, ar fi alcătuit ușor o listă impresionantă.

La fel se întâmplă și cu noi astăzi. Avem atât de multe nevoi reale sau imaginare încât gândul la ceace ne lipsește ne smulge orice intenție firavă de a căuta soluții și nu doar de a aștepta ajutor.

(...)

În primul rând El vrea ca noi să conlucrăm cu El pentru împlinirea vieții noastre, iar în al doilea rând să înțelegem că avem resurse în viață cărora nu le dăm valoare. Poate o înzestrare naturală, un har divin pe care îl las să zacă împreună cu lipsa mea de încredere, poate am o familie iubitoare, poate un prieten, un lucru oricât de mărunt în viața mea de care Domnul vrea să Se lege ca să-mi înseninеze existența.

(...)

Noi nu trebuie să stăm lângă drum plângându-ne vasul spart. Mai degrabă să-I dăm lui Dumnezeu cioburile vieții noastre și să-L lăsăm pe El să ne scape de sclavia împrejurărilor.

În vremea lui Elisei, unul dintre profeții făcători de minuni despre care amintește Biblia, a venit la el o femeie al cărei soț, prooroc la rândul lui, murise și o lăsase cu o datorie pentru care, cel căruia îi erau datori voia să-i ia copii robi. Depășită de situație, femeia apelează la Elisei, convinsă fiind că acesta va găsi o soluție mirculoasă pentru problema ei.

Felul în care Elisei rezolvă problema femeii, reprezintă o lecție de viață pentru mulți dintre noi. Femeia astepta o soluție miraculoasă și avea să se întâmple într-adevăr o minune, dar la această minune trebuie ca în primul rând ea să contribuie. Elisei îi pune femeii mai întâi două întrebări (2 Împ. 4:2): „Ce pot să fac pentru tine?” și „Spune-mi ce ai în casă?”, ambele cu sensul: „Tu mai cauți soluții sau aștepti doar intervanția mea?”. Femeia nu s-a gândit nici o clipă la o astfel de provocare. Ar fi putut cu siguranță să răspundă mai ușor la întrebarea: „Ce-ți lipsește?” și pentru că erau atâtea lucruri care-i lipseau, ar fi alcătuit ușor o listă impresionantă.

La fel se întâmplă și cu noi astăzi. Avem atât de multe nevoi reale sau imaginare încât gândul la ceea ce ne lipsește ne smulge orice intenție firavă de a căuta soluții și nu doar de a aștepta ajutor. În situația de mai sus femeia știa că mai are puțin untdelemn într-un vas, dar ce poate însemna puținul acesta pentru nevoile care existau? Știa de untdelemn dar de fiecare dată când trecea pe lângă vasul cu undelemn acesta doar îi aducea aminte de situația ei disperată, de puținul pe care i-l mai oferea viața.

Ceea ce s-a întâmplat a fost într-adevăr o minune. Dumnezeu putea să-i rezolve problema și prin alte metode care să n-o implice deloc pe ea, dar se pare că nu acesta este modul Lui de lucru față de noi, oamenii aflați în nevoie. El apelează la dispoziția noastră de a fi parteneri cu El în minunile pe care vrea să le aducă în viața noastră. Elisei a cerut femeii să împrumute vase goale de la vecini, să toarne în ele din untdelemn, să vândă apoi din undelemnul care se înmulțea și

continuare în pag. 5

continuare din pag. 4

să-și plătească datoria.

Intr-o situație similară din timpul lucrării Sale pe pământ, Isus a hrănit o mulțime de peste cinci mii de oameni cu cinci pâini și doi pești. Înainte să facă minunea a întrebat pe ucenici: „Câte pâini aveți?”, cu alte cuvinte „Care este contribuția voastră, cât de mare este dispoziția voastră de a fi partenerii Mei?”. Ceea ce aveau ucenicii, cinci pâini și doi pești era mult sub necesarul situației dar Domnul a insisat să folosească ceea ce aveau. Care să fi fost motivul? În primul rând El vrea ca noi să conlucrăm cu El pentru împlinirea vieții noastre, iar în al doilea rând să înțelegem că avem resurse în viață cărora nu le dăm valoare. Poate o înzestrare naturală, un har divin pe care îl las să zacă împreună cu lipsa mea de încredere, poate am o familie iubitoare, poate un prieten, un lucru oricât de mărunt în viața mea de care Domnul vrea să Se lege ca să-mi înseninеze existența. În loc să privesc la cât de mult au alții față de mine sau la cât de puțin am în comparație cu nevoile vieții, mai degrabă Îl rog pe Dumnezeu să-mi descopere acel untde-lemn din viața mea prin care El poate să umple vasul existenței mele.

Motivul pentru care femeia nu a avut vase goale a fost acela că nu avea untdelemn. Dacă nu avea untdelemn de ce ar ține vase goale? Nu avea resurse atunci nu avea nici așteptări. Acest lucru poate să fie adevărat, dar să ne gândim dacă nu cumva și untdelemnul este dat în funcție de atitudine, de acceptarea provocării lui Dumnezeu, de efortul de a conlucra la împlinirea propriei vieți punând la lucru ceea ce Domnnul a adus deja în viața ta. Pe de altă parte, vasele goale împrumutate de la vecini par să fie un semn al neputinței umane. Untelemnul nu vine de la oameni, el este dat de sus, ei doar au pus la dispoziție niște vase goale, dar plinătatea vine de sus, de la Dumnezeu. Când femeia înțelege să pună la lucru potențialul pe care îl are, atunci descoperă și vecini care vor să o ajute, chiar și cu niște vase goale, și Îl descoperă și pe Dumnezeu gata să reverse belșugul. Noi nu trebuie să stăm lângă drum plângându-ne vasul spart. Mai degrabă să-I dăm lui Dumnezeu cioburile vieții noastre și să-L lăsăm pe El să ne scape de sclavia împrejurărilor. Când există această dispoziție nu există limite pentru binecuvântare. Limitele le punem noi la fel ca în cazul femeii când untdelemnul s-a oprit doar în momentul când a încetat să mai ceară vase de la vecini.

„să-I dăm lui Dumnezeu cioburile vieții noastre și să-L lăsăm pe El să...”

În Apocalipsa 3:2 găsim un îndemn în această direcție: „Vegheză și întărește ce rămâne și care este pe moarte”. Ce s-ar fi întâmplat în viața femeii dacă n-ar fi îndrăznit să-și folosească în acest fel untdelemnul și ar fi ales poate să-l consume? Câtă vreme mai există în viața noastră o fărâmă de ceva, Dumnezeu ne provoacă: „Întărește ce rămâne și care e pe moarte”. E pe moarte, dar nu mort, poate fi activat, resuscitat. Problema nu este că e pe moarte, pentru că Dumnezeu vede un nou început, problema este ca în situația aceasta limită să nu ai dispoziția de a trezi la viață ceea ce de multă vreme zace în țărână. E pe moarte, mai este doar un pas și dacă nici acum nu faci nimic, atunci va veni și clipa când chiar nu se mai poate face nimic. Să ne imaginăm că tâlharul care s-a pocăit pe cruce, care era pe moarte, ar mai fi amânat o zi până să ia o atitudine, atunci chiar nu s-ar mai fi putut face nimic, ar fi fost prea târziu. Era ultima ocazie în care Domnul mai putea face ceva pentru el. Dacă ar fi refuzat și el ca celălalt tâlhar care a mai fost răstignit cu Domnul, să folosească fărâma de viață și de putere pe care o mai avea, ar fi împărtășit aceeași soartă. Un gest, o vorbă, o atitudine prin care îi spune lui Isus: „ia cioburile vieții mele și poartă-le cu Tine în veșnicie” iar Domnul repară în viața lui totul.

Te provoc să cauți în viața ta acea fărâmă de ceva, să aduci puținul tău înaintea lui Dumnezeu, să-I arăți astfel dispoziția ta și apoi să-L lași pe El să-ți umple paharul vieții, ba mai mult, poate o să observi că va fi atât de plin că va da peste el.

-sfârșit-

Nu judeca!

Un medic a intrat grăbit în spital după ce a fost chemat la o intervenție chirurgicală de urgență. El a răspuns la apel urgent, a schimbat hainele și sa dus direct la blocul de operatie. El l-a găsit pe tatăl băiatul în fața blocului operator. Văzându-l, acesta a strigat:

"De ce ți-a luat atâta timp să ajungi? Nu știi că viața fiului meu este în pericol? Nu ai nici un simț al răspunderii?"

Medicul a zâmbit și a spus:

"Îmi pare rău, nu am fost în spital și am venit cât de repede am putut, după primirea apelului. Și acum, aș vrea să te calmezi, astfel încât să-mi pot face treaba mea..."

"Să mă calmez? Ce se întâmplă dacă fiul tău a fost în această cameră acum? Să mă calmez? În cazul în care propriul tău fiu ar fi acolo pe moarte, te-ai calma?"

Medicul a zâmbit din nou și a răspuns:

"Eu vă spun ce a spus Iov, în Cartea Sfântă: Din praf am venit și la praf ne vom întoarce, binecuvântat fie numele lui Dumnezeu. Medicii nu pot prelungi viața. Du-te și roagă-te pentru fiul tău și pentru noi, vom face tot posibilul să-i salvăm viața!"

"Este atât de simplu să spui lucrurile astea atunci când nu ți se întâmplă ție..." murmură tatăl.

Operația a durat câteva ore, după care medicul a ieșit fericit.

"Slavă Domnului!, Fiul tău este salvat!"

Și fără a mai aștepta răspunsul a pornit în grabă spre ieșirea din spital.

"Dacă aveți orice întrebări, adresați-vă asistentei!"

"De ce e atât de arogant? El nu a putut aștepta câteva minute, astfel încât să-l întreb mai multe despre starea fiului meu", a comentat tatăl atunci când a apărut asistenta medicală după ce medicul a plecat.

Asistenta a răspuns, cu lacrimi șiroind din ochi în jos pe fața ei:

"Fiul său a murit ieri într-un accident rutier, el a fost la înmormântare atunci când l-am chemat pentru intervenția chirurgicală a fiului tău. Și acum, că a salvat viața fiului tău, el a plecat pentru a termina înmormântarea fiului său".

Morala: Nu judeca pe nimeni pentru că nu-i cunoști viața și nu știi prin ceea ce trece.

-sfârșit-

Mica enciclopedie de sănătate
E bine să stim

Înlocuitori pentru zahăr

Articol prelucrat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundaţia Alinare

Așa cum am observat în articolul trecut, zahărul are ”proprietatea” de a elimina senzația de sațietate pe care organismul o are când mănâncă sau bea.

În acest fel hrana din farfurie ajunge să fie treptat mai multă decât am mânca în mod obișnuit. De asemeni , băuturile din comerț sunt utilizate, în aceeași cantitate mare, datorită îndulcitorilor adăugați, care stimulează pofta și anihilează simțul de sațietate.

Cercetătorii avertizează ca zahărul ”înseamnă calorii goale, care nu conțin microelemente esențiale și că efectele negative ale zahărului asupra sănătății sunt subestimate”!(pasaj preluat din http://blog.kilostop.ro/zaharul-de-la-calorii-goale-la-efecte-daunatoare).

Filtrul hranei noastre este ficatul, cel care suferă primul datorită unei alimentații neglijente, nesănătoase sau sărace în nutrienți. Anumite produse – precum zahărul – favorizează îmbolnăvirea acestuia.

Zahărul mai este responsabil de obezitate, diabet, boli cardiace, si alte boli cronice.

Și totuși este consumat în cantități mari.

De prea multe ori ne auto-sugestionăm că oricum nu trăim mult, așa că ”să mâncăm și să bem ce ne place!” Atunci când punem plăcerea mai presus de sănătate, vom suferi consecințele propriei noastre neascultări. Sănătatea este un dar , iar păstrarea ei depinde și de noi!

Îndulcitori naturali și artificiali

Este foarte important să facem diferență între îndulcitorii naturali și cei artificiali .

Îndulcitorii naturali care se găsesc în legume și fructe conțin apă, fibre, și o varietate de nutrienți, substanțe care fac bine organismului.

Îndulcitorii artificiali sunt creați prin extragere și rafinare, din diferite plante (trestie de zahăr sau sfeclă de zahăr în special și nu numai) trecuți prin procese care îi golesc de anumite proprietăți, păstrându-i sub o formă plăcută însă toxici în cantități mari. Acești îndulcitori sunt cei adăugați în hrana semipreparată (pateuri, maioneze, fulgi de porumb, etc) și în dulciuri (înghețată, sucuri). Cel mai comun adaos artificial este zahărul de masă (sucroză – obținut din extragerea și rafinarea fie din trestie fie din sfeclă de zahăr, pentru consumul uman, sau din siropul de porumb).

Cantitatea de îndulcitor de care organismul are nevoie nu este foarte mare:

Pentru bărbați: 150 calorii/zi (37.5 grame sau 9 lingurițe)

Pentru femei:100 calorii/zi (25 grame sau 6 lingurițe).

Ca să înțelegem cam ce înseamnă excesul de zahăr vom da doar două exemple: 350 ml de Coca-cola conține 140 calorii din zahăr, iar un Snickers bar 120 de calorii...

Doar cu aceste două piese în alimentația zilnică, și am depășit cu mult cantitatea de zahăr necesară organismului.

Să nu uităm că aceste cantități se adresează adulților. Pentru copii consumul trebuie să fie și mai mic. Totuși cei care consumă cele mai multe dulciuri sunt copiii!

Dacă ești o persoană adultă sănătoasă, aceste cantități ți se par rezonabile. Cu puțin efort nu vei avea prea mari probleme la digestie, însă timpul a demonstrat că pe termen lung, totul costă.

Este important să notăm că nu se simte necesară adăugarea de zahăr la dietă, dacă consumi zilnic fructe și legume.

Trebuie să eliminăm factorul psihologic potrivit căruia dacă nu mâncăm ceva dulce ne îmbolnăvim sau nu avem energie. Cu cât mănânci mai puțin zahăr , cu atât mai câștigat vei fi!

Dacă dorești să pierzi greutate sau să îți refaci sănătatea, ar fi bine să elimini îndulcitorii arificiali, întrucât există înlocuitori mai puțin dăunători.

Înlocuitori ai zahărului mai mult sau mai puțini dăunători

1. Mierea

Mierea este un lichid natural, dulce, colectat de albinele lucrătoare din nectarul florilor - polenul. Aceasta conține 80 % zahăr natural, 18% apă, și 2% minerale, polen, proteine.

Mierea este foarte bogată în nutrienți, spre deosebire de zahăr, dar încă conține multe calorii (energie pentru organism).

100 g de zahăr pudră furnizează 400kcal. de energie și 100 g de glucide , în timp ce cantitatea

continuare în pag. 8

continuare din pag. 7

echivalentă de miere pură furnizează în medie 330 kcals de energie și 81g de carbohidrati.

Pentru evaluarea nevoilor energetice, trebuie să se țină cont de greutatea, înălțimea și activitate fizică a fiecărui individ:

- Bărbați între 20 și 40 de ani (70 kg): 2700 kcal
- Femei între 20 și 40 de ani (60 kg): 2200 kcal
- Bărbați între 41 și 60 de ani (70 kg): 2500 kcal
- Femei între 41 și 60 de ani (60 kg): 2000 kcal

Spre deosebire de zahăr, mierea are proprietăți anibacteriene și a fost folosită ca remediu natural de peste 5000 de ani!

Mierea nu poate folosită în prăjituri care necesită coacere la cuptor, întrucât poate fi toxică. Ea poate fi folosită la ornat, însiropat, după ce prăjiura s-a răcit. Mierea absoarbe apa și păstrează prăjiturile moi!

Ca orice lucru bun, mierea nu trebuie folosită în exces! Totuși dintre îndulcitori este îndulcitorul cel mai puțin rafinat.

2. Sucul de agave

Este un îndulcitor care se extrage din câteva specii de agave, o plantă din Mexic.

Siropul este de 1,5 ori mai dulce decât o lingură de zahăr și are aceeași consistență ca mierea.

Este folosită adesea ca alternativă la zahăr având un index glicemic mai mic decât zahărul.

Sucul de Agave este folosit ca o alternativă vegană la miere, deoarece este obținut dintr-o plantă.

De exemplu, raportul dintre fructoză (substanță bună) la glucoză (substanță mai puțin bună) este de aproximativ 70 % și respectiv 30 %, în timp ce la zahăr este de 50 % fructoză și 50 % glucoză .

Totuși nu există vreo dovadă că sucul de agave rafinat ar fi mai sănătos decât zahărul rafinat, întrucât ele conțin același număr de calorii per masă.

3. Xylitol

"Xyl" este numele grecesc pentru lemn și xilitol a fost extras mai întâi din copaci de mesteacăn finlandez la începutul anilor 1900 . Este produs în mod natural din cele mai multe lucruri vii, inclusiv copaci, fructe, plante, animale, xilitol fiind găsit sub formă de alcool de xiloză.

El a fost foarte repede folosit ca îndulcitor, având cu 40% mai puține calorii decât zahărul și cu 75 % mai puțin carbohidrați și un Indice Glicemic scăzut (7) , de asemenea, este gândit pentru a inhiba bacteriile din gură care cauzează apariția cariilor dentare. El este folosit și la unele gume de mestecat.

Fiind de asemeni un extras, care necesită prelucrare, rămâne întrebarea dacă poate fi mai bun decât colegul său, sucul de agave.

4. Dextroză

Se obține din prelucrarea poruumbului, este o formă de glucoză, sau zahăr simplu.

Dicționarul Oxford în Biochimie și Biologie Moleculară susține că dextroză este numele tradițional folosit în farmacii pentru d-glucoză. Poate fi cumpărat în stare lichidă sau ca pudră, și câștigă popularitate ca substitut al zahărului.

Unii atleți o folosesc ca pudră, după exerciții, pentru a le reîncărca „bateriile" la nivelul mușchilor și a le ridica repede nivelul de glucoză în sânge, având un indice glicemic de 100.

Acest lucru trebuie să ne facă atenți la puseurile de energie cu care am putea bombarda corpul dacă am folosi această substanță.

5. Ștevia

Ștevia este un îndulcitor natural, preparat din frunzele de ștevie. Original din Paraguay, și Brazilia.

Nu are calorii, nu conține zahăr, și carbohidrați și are un indice glicemic de 0, făcând-o să fie preferată printre dieteticieni. Aceasta a început să fie folosită mai mult în băuturi, mâncăruri între 2008-2012, întrucât Legea UE a permis acest lucru.

6. Zahăr extras din nuca de palmier

Produs din seva bobocilor de flori ai nucii de cocos, are un indice glicemic de 35 , mult mai mic decât al zahărului rafinat.

De asemenea, s-a constatat că prezintă aminoacizi, potasiu, magneziu, zinc, fier și vitamine B.

"Sincer este foarte sănătos" susține chef Natasha Corrett și este "un aliment curat" susține chef Jordan Bourke căruia îi place să folosească zahărul din nuca de palmier ca un substitut pentru prăjituri rafinate, la coacere.

"Orice lucru care vine de la natură nu afectează zaharurile din sânge în același mod [în care o fac cei artificiali]", spune Jordan Bourke. "Zahărul din nuca de palmier este mai bogat în minerale și își păstrează gustul la coacere, oricât ar însemna aceasta, așa că dacă o vei folosi, nu greșești". Acesta poate fi utilizat în aceeași rație ca și zahărul rafinat de masă în rețete.

7. Fructele crude și uscate

continuare în pag. 12

...::: Un mod de viață: Asociația „Ridică-te și umblă” :::...

Rădăcini adânci

GEORGE UBA - președinte
Asociația „Ridică-te și umblă”

Cu mulți ani în urmă, în Anglia a fost o furtună puternică, care a devastat cea mai mare parte din țară. Mii de copaci au fost doborâți în noaptea aceea. În fața palatului Buckingham au fost observați copaci robuști și foarte înalți, doborâți, dar cu rădăcini incredibil de scurte. Care să fie explicația că acești copaci gigantici se sprijineau pe aceste rădăcini atât de scurte? Nivelul pânzei freatice în solul Angliei este atât de aproape de suprafață, încât rădăcinile nu trebuie să pătrundă prea adânc pentru a găsi nutrienți. De aceea rădăcinile sunt scurte, așa că, deși copacii arată masivi și viguroși la suprafață, orice furtună mai puternică îi va dezrădăcina, fără ca aceștia să poată opune prea multă rezistență. Acest răspuns oferă o lecție fascinantă despre viață. Nu este suficient să ai rădăcini; rădăcinile trebuie să fie adânci!

O dilemă veche

În fața suferinței de toate felurile, o dilemă străbate ființa noastră, de multe ori lăsând-o nerezolvată: A. Dacă Dumnezeu este Atotputernic, de ce nu rezolvă problema suferinței și a răului? Înseamnă că nu vrea, ar fi un răspuns. B. Sau, dacă vrea să eradicheze durerea umană, totuși înseamnă că nu poate, dacă încă suferința umple pământul. Deseori cuvintele noastre sunt o capcană pentru noi dacă nu știm să le folosim.

Să începem cu un gând care nu poate fi respins: durerea este programată de Creator și este... necesară! Sper că nu veți arunca cu pietre în mine. Este utilă pentru a semnala pericole mortale. Din acest punct de vedere Dumnezeu a vrut să existe. Într-una din cărțile sale doctorul Brant afirmă, fără să ezite, că leproșii suferă din cauză că nu simt durerea. Foamea pune în evidență nevoia de hrană. Setea, nevoia de sete. Infecția semnalează o posibilă cangrenă. Și exemplele pot continua. Schematic, putem să admitem că, la primul nivel, durerea este fizică, organică, și corespunde nervilor periferici și măduvei spinării. La al doilea nivel, durerea este afectivă, emoțională, și corespunde bazei creierului. La al treile nivel, durerea fizică și emoțională afectează conștiința totală, domeniul subtil al inteligenței, al spiritului și al inimii. Ea se exprimă în scoarța cerebrală și, mai ales, în regiunea anterioară a encefalului. Lucrul acesta este adevărat atât în plan fizic, cât și în cel moral. Orice greșeală (ură, minciună, supărare, nemulțumire nelegitimă, invidie, egoism, mândrie) declanșează un proces de dezagregare menit să pună în alertă conștiința. Un verset biblic spune ”tu singur te pedepsești cu răutatea ta și tu singur te lovești cu necredincioșia ta”. (Ier. 2,19)

Unde e supărarea? Supărarea o auzim din gura multor oameni care suferă sau văd suferința: ”de ce, dacă există Dumnezeu, nu curmă abuzul copiilor sau nu oprește accidentele?” ”Dar nu ar trebui curmate și violurile, ar veni o contraîntrebare?” ”Desigur!” ”Și nu ar trebui oprite și războaiele?” ”Cum să nu?” răspunde cel care este nemulțumit de starea nenorocită a pământenilor. ”Și nu ar trebui oprit și păcatul?” Aici se instalează o tăcere, căci unele lucruri fac parte din natura noastră umană care curg ca un râu în care s-a deversat tot ce este mai murdar dintr-un oraș mare.

O realitate pe care trebuie să o știm

Trăim într-o lume imperfectă, cu oameni imperfecți, cu multă durere și răzvrătire. Pentru că așa a ales strămoșul nostru într-un moment în care s-a lăsat prins în minciuna celui mai versat înger căzut: Lucifer, Satana, Diavolul, o triadă de nume ale aceluiași înșelător. Creatorul ar fi putut elimina vrăjmașul din două mișcări. Dar n-a făcut-o. Ar putea opri mâna ucigașului cu o privire. Dar nu o face. Ar putea să ne demaște răutatea din noi, ascunsă de zâmbetul perfid, doar cu un gând de-al Lui. Dar nu o face. Pentru că El nu vrea să aibă roboți pe pământ. Și, de alfel, oamenii nu ar mai iubi din conștiință, din alegere proprie, din inimă. Oamenii, nu ar mai avea rădăcini adânci în adevărata viață care se alimentează doar din iubire. Și cu suferința cum rămâne? Ea este partea noastră, în această lume căzută. E partea celor care sunt în cărucior, care nu văd și aud. E de fapt a tuturor, căci toți avem dizabilități, fie fizice, fie morale. Dar, Creatorul este cu noi în aceste situații și viața, în partea ei fundamentală, continuă. Viața poate fi frumoasă pe partitura oftărilor noastre. Acolo, în partea ei relațională, unde legătura cu Dumnezeu ne dă pașaportul pentru o viață care nu va mai purta stigmatul durerii. De aceea este scurtă viața noastră, ca să nu fie un calvar al suferinței. În această parcelă de timp, Cel care a luat durerile noastre asupra Lui, ne dă, prin credința în El, o viață care merită să fie trăită pe pământ, în ciuda piedicilor, dar care ne deschide un izvor

continuare în pag. 12

VREMEA SE-MPLINEȘTE

Creștini ai veacului din urmă,
Creștini din veacul douăzeci și unu,
Sub ochii voștri se-mplinește,
Ce-i scris în carte de profeți.

Voi sunteți martorii din urmă,
Ai semnelor care vestesc,
Că semnele Apocalipsei,
Azi cu grăbire se împlinesc.

Voi, frați, surori din adunare,
În cari mai arde focul sfânt,
Să vină Domnul mai degrabă,
Și să ne ia de pe pământ.

Să stați de veghe sus pe ziduri,
Strigând: Trezire în popor!
Luptați pentru credința sfântă,
Ce-a dat-o Domnul sfinților!

Privește-n jur la mersul vremii,
La semnele ce se-mplinesc:
Mai poți să stai în nepăsare,
Când toate parcă îți vorbesc?

Nu-ți fă planuri prea înalte,
Și nu te prea lega de glie,
Venirea e aproape foarte,
Tu nu uita că Domnul vine!

Chiar dacă somnul nepăsării,
Atâtea inimi a cuprins,
Tu stai veghind în rugăciune,
Cu focul dragostei aprins.

Te roagă, suferă și rabdă,
Stai în veghere așteptând,
Căci Domnul vine, Maranata,
Da, Domnul vine în curând! Amin.

Viorica Stănoiu
Aiud - Alba

CONSTATARE

Să ne hrănim cu lapte
Să bem din biberon
Să fim copii în fapte
Să ne jucăm șotron.

În viața de credință
Așa ne comportăm
Noi nu vrem biruința
Pe-alături tot călcăm.

Emilia Dinescu
Valea Stânii - Argeș

ANIVERSAREA!

Într-o zi o găinușă
Și-un cocoș crestos, cu gușă
Discutau cu bucurie
Despre propria căsnicie.
-Dragul meu! -Da, draga mea.
-Știi ceva? -Nu știu ceva!
-Și nu vrei să știi? -Nu prea!
-Ba da, vrei! -Ba nu! -Ba da!
-Bine, fie, vreau să știu
Spune-mi iute, că-i târziu
-Foarte bine, dragul meu
Fii atent la ce spun eu
De când ne-am căsătorit
Azi la prânz s-au împlinit
Zece ani și nouă zile!
-Da? mă duc să-mi iau pastile!
-Nu te duci chiar nicăieri
Că ai luat pastile ieri!
-Da, stai pe loc aici cu mine!
-Bine, dragă, stau cu tine
-Așa-i bine? -Foarte bine!
Acum uită-te la mine!
-Na poftim, mă uit la tine!
-Mă vezi bine? -Foarte bine!
-Spune-mi fără să clipești
..Dacă încă mă iubești!
-Păi, eu presupun că da.
-Presupui? –Așa și-așa.
-Dragă, nu mă enerva
-Foarte bine, draga mea.
-Deci mă mai iubești?
-Cum nu? -Foarte mult?
Cam cât vrei tu.
-Atunci, dacă mă iubești
Spune-mi fără să glumești
De ce zi de zi mereu
Când încep să cânt și eu
Tu fugi repede la geam
Și îl strigi pe ham-ham-ham?
-Nu știi? -Nu! -Pai, să-ți explic
Vreau ca lumea de pe stradă
Să se uite și să vadă
Că eu nu îți fac nimic!!!

Petrache Florian
Puchenii Mari – Prahova

ÎNTÂLNIRE

Pe-o aripă de vis Te-am întâlnit,
Abea speram să Te găsesc vreodată,
Ești mult mai mult decât mă așteptam,
În Tine e cuprinsă viața toată!

Burlacu Aida Florentina
Piatra - Teleorman

ÎNAINTE SĂ...
ÎNVAȚĂ SĂ...

Înainte să urăști,
Învață să ierți,
Așa ne-ndeamnă Duhul Sfânt,
Nu ură, ci doar iertare și milă.

Înainte să rănești,
Învață să iubești,
Pe trupul sfânt a lui Isus,
Acestea au fost scrise...

Iubire pentru tine,
În milă împletite,
Tu ia exemplu de la Mine
Și la învățături ia aminte.

Înainte să judeci,
Învață să cunoști,
Nu te încinge în vorbe grele,
Și uneori prea aspre,
Nu te gândești că cel de lângă tine,
Îți este soră, sau frate...

Înainte dea o lăsa,
Păcatul să domnească în tine,
Tu strânge tare crucea Sa
Și picăturile de sânge,
Ce au curs pentru tine
Să te oprească să mai faci,
Nelegiuirea în această lume...

Stai tare în Hristos,
Și înainte să...
Învață tu să...
Tu stai lângă Isus...
Iar numele frumos ce-l porți
Să nu uiți, căci tu:
Pe frunte ți s-a scris
Ești fiică sau fiu a lui Hristos.

Flory Avram

PLOPUL

Plop cu ramuri vii și frunze sclipitoare
Când râul vântului te scaldă
Învață-mă să râd ca tine-n soare
Și să-i sorb lumina caldă.

Plop tânăr, încrustat în ger
Și-ncremenit sub clar de lună
Cu rămuriș de fier și zgură
Să dau tinerețea mea tăcerii.

Plop uitat în câmp pustiu
Nu dau gândurile mele nimănui
Îmi duc greul, împăcat în zbor
Numai așa sunt mereu un călător.

Cidem Narcis Brâslașu
Constanța
Din volumul „Eternul cânt”

VALEA MORȚII

Teren arid, pustiu fără de viață
În care te aruncă voia sorții
Șerpi veninoși, dușmani ce stau la pândă
Aceasta este Valea Morții.

Până și pomii
De vrei să te ferești de Soare
Oferă țepi în loc de umbră sau răcoare.

Iar dacă ți-ai găsit
Un loc lângă o stâncă
O pumă-nfometată
Sfâșie fără milă liniștea adâncă.

Acolo, n-a plouat de ani de zile
Nu se găsește nimic de mâncare
Și dacă, Domnul nu se îndură de tine
Tu, călătorule nu vei avea scăpare.

De aceia, ține-ți patimile-n frâu
Și află că-i adevărat
Prin Valea asta trece fiecare
Și cel plin de averi și cel sărac

Iar dacă îți vor spune unii
Fugi domnule, e un mit ce nu rezistă.
Citește Biblia atent
Și-atunci vei înțelege, ea există.

Cucu Mitică

ÎNVAȚĂ-NE DOAMNE

Învață-ne Doamne ca să ne iubim,
Invidioși pe ceilalți să nu mai fim,
Invidia sufletul o să ni-l distrugă,
Din cauza ei vom trăi o viață urâtă.

Învață-ne Doamne răi să nu mai fim,
Din cauza răutății mereu o să suferim,
În suflet în loc de zile cu soare,
Vom avea mereu doar nori și ploaie.

Învață-ne Doamne să nu fim indiferenți,
Să-i ajutăm mereu pe cei suferinzi,
De sunt căzuți jos să le dăm ajutor,
Ca să poată porni la drum mai ușor.

Învață-ne Doamne să fim atenți în viață,
Ca să putem alege partea ei frumoasă,
Mintea mereu limpede s-o avem,
De partea urâtă ispitiți să nu ne lăsăm.

Învață-ne Doamne credință să avem,
Să ne avem alături pe orice drum mergem,
Căci alături de Tine mereu de vom fi,
Pe orice drum mergem câștigători vom fi.

Popescu Nicoleta
Argeș

DUMNEZEU NE VREA ÎN ÎNTREGIME!

Dedic această poezie
pentru familia Burcea:
Ema, Ioana, Dănuț, Aurel,
Petrică, Dana și Alexandru.

Dumnezeu ne vrea în întregime
Lungime de zile ne dă El
Vrei ființa noastră toată
Urcăm scara treaptă cu treaptă.

Doar bătăile inimii
Este darul veșnic al iubirii
Când inima noastră pulsează
Viață întotdeauna germinează.

Tu pe noi ne-ai plăsmuit
Viața e în mâna Ta
Șlefuiești mereu cugetul
Așa transformi sufletul.

Ghidezi spre lumină
Biblia oferă cunoaștere
Triumfă numai Adevărul
Viața veșnică o dă Domnul.

Ești al nostru Creator
Biruitor e omul mereu
Urcăm în zbor spre Rai
Dragoste înflăcărată dai.

Cu aur scara împodobită
El dăruiește fericire
Pe aripi ne poartă Iisus
Iubirea nemuritoare a adus.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

VIAȚA TE ÎNVAȚĂ MULTE

Viața m-a învățat să zâmbesc
atunci când îmi vine să plâng,
Să lupt chiar și atunci
când îmi vine să renunț,
Să nu mă las înfrântă,
Să privesc în sus
Chiar și atunci când lacrima este grea
și mă trage în jos.
Să merg mai departe,
Fără să știu cum va fi mâine
Să nu mă plâng,
Că oricât de grea este noaptea
O nouă zi vine!
Oricât de frig este afară
Să îmi țin sufletul cald...
Am învățat când mă simt singură, să visez
Și să încerc din vis să nu mă mai trezesc.
De fiecare dată când îmi este greu
Viața mi-a arătat mereu,
Că nu trebuie să îmi fie teamă,
Și să privesc în față,
Căci trebuie să iau seama
La lectia de viață.

Georgiana Iuliana Dinu

CLEPSIDRA DE FUM

Sunt singur printre cioburile
anotimpurilor fugare.
Aceste drumuri,
unde mă vor duce?!...

Te aștept, MAMĂ, ca odinioară,
Să mă speli de dureri când veneam
de la joacă cu genunchii juliți.

Te aștept, MAMĂ, ca odinioară,
Să mă ascund în cetatea brațelor tale
Când copiii îmi spuneau:
Tu, ești urât și șchiop!
Și aruncau după mine
- hohote ascuțite -
Ce răneau năpraznic
Ca săbii de Toledo!

Te aștept, MAMĂ, ca odinioară
- la grădiniță –
Oftând ca nu cumva
să intri la alt copil
Și să rămân orfan
De cearta ta dulce
Că iarăși n-am mâncat la prânz
Și am desenat prea mult
Pe pereții nerăbdători și triști.

... Peste timp
Vom fi în UNIVERS
două gânduri calde,
de adâncă pace.
Însă până atunci
Mi-e dor de tine,
- MAMĂ -
În fiecare zi!.

Nicu Popcov
București

IAIR

(cred Doamne,
ajută necredinței mele!)

Cred Doamne și mărturisesc
O neputință de a crede
Într-o magnifică minune:
Fiica mea trăiește, vede!

Albu Dumitru Nicolae
Craiova

HAIKU

Pescăruș în zbor —
Peste soarele roșu
Cețuri albastre

de Dragoș Carabăț
Brăila

.....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori..... .....Anunțuri de la cititori.....

Luminița și Stelian

Suntem o familie tânără, amândoi avem o dizabilitate ușoară și avem mare nevoie de o casă unde să locuim. Putem să îngrijim pe cineva, sau să plătim casa în rate, o sumă fixă în fiecare lună. Putem fi contactați la ***0760-097321*** *și* ***0787-814506.***

Cosmin

În urma unui accident am rămas cu sechele și trebuie să fiu operat la Viena. Solicit rugăciune și ajutor financiar. Tel. ***0764-104277*** *sau* ***0741-970176***

Ana

Am nevoie foarte mult de un căruț de cameră (manual) care se reglează spătarul, și cotierele să se poată regla pe înălțime, pot cumpăra acest caruț sau poate fi donat, aștept detalii de la cei care au așa ceva, telefon ***0799-455796*** *sau* ***0764-558885***

Nelu - Mureș

Vând triciclu (scuter) pe benzină, motor 49 cm3 , pornire la baterie. În stare bună de funcționare, scaun tip fotoliu. Motorul este sub scaun. Culoarea albastră. Preț 1.700,50 Ron, negociabil. Informații la 0766-729511.

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

.....Sfaturi practice & utile..... .....Sfaturi practice & utile..... .....Sfaturi practice & utile.....

continuare din pag. 8

Fructele conțin zahăr simplu, denumit fructoză împreună cu fibre, vitamine și minerale. Pentru a crește aportul de fibre (cele care se ocupă de curățenia organismului și se găsește doar în plante), ai putea înlocui zahărul de masă cu un piure de fructe pentru a-ți îndulci iaurtul, și prăjiturile. De preferat să înlocuim prăjiturile rafinate și pe cele cu coacere, folosind rețete de păjituri fără coacere. La fel putem spune și despre sucuri.

Atenție 200 ml de suc de măr de exemplu conțin aproximativ 5 mere mari. Aceasta trebuie să ne dea de gândit și să folosim cu multă înțelepciune sucurile, întrucât un om obișnuit nu poate mânca dintr-o dată 5 mere (cu atât mai mult un suc care conține 5 mere).

Institutul de Nutriție și Sănătate recomandă alimentarea mai degrabă cu 5 porții de fructe și vegetale zilnic, fiecare cântărind 80 de grame.

Pentru prăjituri, fructele uscate pot fi o alternativă mult mai sănătoasă decât folosirea oricăror îndulcitori alternativi ai zahărului.

Pentru copii este de asemeni mai bine să se folosească fructe uscate pe post de dulciuri, bineînțeles de asemeni în cantitate bine măsurată, pentru a preveni excesul.

Având în minte toate cele prezentate, putem deduce că a duce un aliment la gură nu este chiar atât de simplu pe cât pare,însă cu siguranță este mai de folos să ne folosim mintea pentru a găsi soluții cât mai sănătoase, decât a ne lăsa pe mâna gusturilor sau a plăcerilor!

Înțeleptul spune: „dar si faptul ca un om mănâncă și bea, și duce un trai bun în mijlocul întregii lui munci este un dar de la Dumnezeu. (Ecl 3, 13)

Să prețuim darul vieții și să ne bucurăm de sănătate cât mai mult timp!

-sfârșit-

.....Ridică-te și umblă..... .....Ridică-te și umblă..... .....Ridică-te și umblă.....

continuare din pag. 9

de veșnicie fără durere și păcat.

Încă o întrebare și gata! Deci Dumnezeu, Atotputernic, nu poate să oprească accidentul, sau crima, sau moartea unui copil? Răspunsul este... nu poate! Dar mai este Atotputernic? Răspunsul este: desigur! Explicați atunci acest mister, această dilemă! Ei bine, El nu împiedică libera alegere a omului, chiar dacă este păcătoasă, greșită. El nu împiedică împrejurările nefaste ale vieții, chiar dacă sunt nedrepte, din același motiv și din motivul de a spera să ieșim din această lume defectată de cel care a introdus răul în lume. Dumnezu nu dorește să se întâmple nici o nenorocire, dar El nu le oprește, căci ar însemna să ne răpească cel mai bun dar: voința liberă! Deci Dumnezeu se autolimitează, Își pune o barieră, tocmai ca să ne dea dragostea, care se instalează adânc în noi, dacă o primim pentru a avea rădăcinile adânci, unde nici o furtună nu ne va mai smulge din mâna Creatorului. S-a mai luminat puțin dilema?

-sfârșit-

.....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru..... .....Să ne rugăm pentru.....

O rubrică apreciată de unii, poate desconsiderată de alții, însă cu siguranță de folos pentru cei care solicită sprijin în rugăciune, pentru cei pentru care se înalță aceste rugăciuni și pentru cei care înalță rugăciuni.

Haideți să-L punem la încercare pe Cel Atotputernic, pe Cel care S-a întrupat și a murit din dragoste pentru noi.

Vă rog din suflet rugați-vă pentru mine și Marian. Suntem într-o luptă cu Satana pe viață și pe moarte. Mariana și Geta se vor ruga în fiecare zi la ora 9. Domnul să vă păzească.

Monica

Băiețelul meu David are epilepsie focală, rezistentă la tratament. Nu-i merge nici un medicament și crize sunt între 80 și 150 pe zi. Urmează să facem analize grele și costisitoare, ca mai apoi să începem investigații profunde și mai apoi să facă teste pe copilul meu cu acordul nostru. Deci nu avem încotro, căci crizele îl termină și fizic și psihic. Dacă doriți să dați cazul mai departe și la alții pentru rugăciune. Vă mulțumesc.

Julieta

În luna august, „forțat" de împrejurări și situații, a trebuit să stau mult pe căruț, așa că mi s-au deschis 3 escare, iar în luna septembrie mi s-a deschis o altă escară. Datorită rugăciunilor și tratamentului s-au vindecat 3, însă mai am una care nu se închide.

În continuare trebuie să stau mult pe căruț, pentru a lucra revista și pentru activitatea de la „Ridică-te și umblă". Am mare nevoie să fiu susținut în rugăciune ca El să vindece, în ciuda faptului că stau mult pe căruț, așa cum a vindecat în toți acești ani, când neam rugat mai mulți.

Vă mulțumesc din toată inima!

Burcea Aurel – Peretu

Apariția revistei a fost și este dincolo de puterile mele: a fost și este Lucrarea Lui. Să continuăm să ne rugăm ca Bunul Dumnezeu să continue să lucreze la inima oamenilor cu inimă mare, astfel ca revista să apară și în viitor. Mulțumim tuturor sponsorilor, știuți și neștiuți, tuturor acestor oameni minunați care ne-au ajutat dezinteresat în toți acești ani (mulțumim din suflet)

Burcea Aurel – Peretu

„Vă mai spun iarăș, că, dacă doi dintre voi se învoiesc pe pământ să ceară un lucru oarecare, le va fi dat de Tatăl Meu care este în ceruri."

(Matei 18: 19)

.....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!..... .....La mulți ani!.....

Asociația și Biserica "Ridică-te și umblă" - București

Asociația si Biserica "Ridică-te și Umblă" București urează membrilor și voluntarilor care sărbătoresc ziua de naștere în luna iulie, un sincer și călduros „La mulți ani!", împlinirea tuturor dorințelor și Dumnezeu să îi binecuvânteze din belșug și neîncetat: ***George Uba, Florin Dobrimir, Vasilica Arsene, Ștefania Bigan, Nuți Șerban, Camelia Birca, Olga Cerchez, Aly Dinu, Lucian Dragoș Dumitrescu, Emy Stoica, Willy Codruta, Marian Ghidănac, Elena Ion, Vasile Ioniță, Paun Viorel, Constantin Mihai, Maria Magda Nistor, Eugenia Pânzaru, Eduard Gartner, Stela Plescai, Maria Popa, Cătălina Vieru, Petre Toader.***

Popescu Gigi

Pentru doamna ***Vali Pop****, pe data de 25 iulie și băiatul ei, Florin, pe 28 iulie, multă sănătate, fericire, noroc în viață, din partea, Alinei, Rodicăi, Gigi și tradiționalul* ***„La mulți ani!"****.*

Pentru doamna ***Flori Belivacă****, pe 27 iulie, transmitem multă sănătate din partea, Alinei, Rodicăi, Gigi și tradiționalul* ***„La mulți ani!"*** *din partea noastră.*

Doinița Ștefania Dobra

Aș dori să fac o urare scumpei mele prietene, ***Anișoara Bologa*** *din Greci - Mehedinți, care pe 11 iulie împlinește o frumoasă vârstă. Draga mea prietenă, cu ocazia împlinirii frumoasei vârste, îți doresc tot binele din lume, multă sănătate și un călduros* ***„La mulți ani!"*** *Te pupă a ta prietenă, Doinița.*

Mincă Elena Gabriela
Alexandria - Teleorman

Cine este Iisus? Iisus este Domnul nostru care S-a născut într-o iesle și a fost încălzit de animale într-un grajd. El a vrut să ne îndemne pe noi, credincioșii, să fim smeriți și curați cu inima. Mântuitorul nostru a fost botezat și prin botez a primit binecuvântarea Tatălui din cer și harul Duhului Sfânt. Iisus Hristos este Salvatorul nostru care S-a răstignit pe cruce pentru a ne ierta pe noi cei păcătoși. Noi suntem izbăviți de păcatele noastre doar prin sângele pe care El l-a vărsat pentru noi cei căzuți în păcat. Iisus este Fiul Tatălui Ceresc. El este Păstorul cel bun care ne conduce spre paradis. Este Biruitorul iadului. Prin El noi suntem salvați de moartea cea veșnică, Fiul ne-a iertat păcatele noastre și acolo sus, în Împărăția Sa, Prințul păcii, al adevărului, Răscumpărătorul nostru, Împăratul pământului și al cerului ne-a dăruit, Iubirea, Mângâierea, Nădejdea, Învierea și Viața cea Nemuritoare.

Chiriță Alexandra
Costești - Argeș

...Biblia spune: "Știm că toate lucrurile lucrează împreună spre binele celor ce-L iubesc pe Dumnezeu!" Rom 8,28. Uneori, poate nu înțelegi motivul pentru care ți se întâmplă ceva, dar pentru Dumnezeu, NIMIC NU E O SURPRIZĂ. Poți să-L lauzi pe Dumnezeu pentru providența Lui, chiar dacă nu vezi cum va ieși imaginea finală. În fiecare zi, caută să vezi că Dumnezeu LUCREAZĂ CEVA ÎN VIAȚA TA!!!

(...)

Omul poate modifica împrejurările, dar împrejurările nu ar trebui lăsate să lucreze asupra omului. Ar trebui să ne folosim de împrejurări ca fiind instrumente prin care să lucrăm. Oameni puternici sunt aceia care au fost înfruntați, șicanați și care au întâmpinat împotrivire. Luptele și încurcăturile cer exercițiul încrederii în Dumnezeu și acea statornicie care sporește puterea. Oricine ÎL acceptă pe Hristos ca Mântuitor al său personal va tânjii după privilegiul de a-L sluji pe Dumnezeu. Isus ne cunoaște pe fiecare în parte și are milă de slăbiciunile noastre. Ne cunoaște pe toți pe nume. Cunoaște casa în care locuim și pe fiecare dintre cei ce o ocupă. Fiecare suflet este atât de bine cunoscut de Isus, ca și când ar fi singurul pentru care a murit Mântuitorul, durerea fiecăruia Îi mișcă inima. Strigătul de ajutor ajunge la urechiile Lui. Mulți nu se lasă atrași. Isus știe cine sunt aceștia.

(...)

Hai să ne lăsăm atrași de Isus, un Mântuitor așa plin de bunătate și răbdare. Vă doresc o zi plină de dragoste și putere în încercări, și nu uitați Domnul Hristos e cu noi. Dacă El a biruit și noi vom birui. Amin

Dinescu Emilia
Valea Stânii - Argeș

A fost un timp când majoritatea respectau Biblia și puteai cita din ea cu autoritate. După sondajul Gallup, în 1963 65% credeau Biblia în mod literal, azi doar 32%. Au fost zile când cei mai mulți oameni erau familiarizați cu doctrinele biblice. Puteai spune CRED ÎN ISUS și oamenii știau ce semnifică. Azi cele mai multe dintre doctrine pot fi mistificate. Newsweek relatează despre un copil care a văzut o cruce și a întrebat: mamă ce face omul acela? A existat un timp când majoritatea acceptau standardele absolute. Puteau fi în dezacord asupra detaliilor, dar în esență știau că unele lucruri sunt rele, iar altele bune. Astăzi 70% dintre ei resping standardele morale absolute. TU, UNDE TE AFLI?!...

(...)

Un studiu efectuat printre tineri cuprindea și următoarea afirmație: "cred că următoarele ar putea să-mi ofere mai multă însemnătate vieții mele...". Dintre cei chestionați, 87% au răspuns că sensul poate fi găsit într-o slujbă bună, 85% un partener de căsătorie, 84% în sport și recreație. Doar 15% cred că cititul Bibliei și rugăciunea pot ajuta, 15% spun că alcoolul este eficient în astfel de probleme. 8% au considerat această întrebare importantă, iar la 81% le este indiferent dacă Isus a fost pe pământ om sau nu, 84% spun că nu contează dacă Domnul Isus e Fiul lui Dumnezeu sau nu, 75% au concluzionat că întrebarea cu privire la existența lui Dumnezeu nu este importantă. Tu ce crezi?!...

(...)

Un grăunte rămas pe vârful unui bulgăre de pământ se lăuda către cel de sub brazdă:

-Vezi tu, zaci acolo luptându-te cu frigul pământului și cu bezna, tânjind după o rază de soare. Eu, o duc mult mai bine, în timp ce tu te chinui." Dintr-o dată o cioară înghiți grăuntele rămas la vedere. La puțin timp cel de sub brazdă încolți, crescu un spic frumos și trainic, și de la căldura soarelui deveni copt și roada lui multa. Astfel, speranța și smerenia celui de al doilea i-au adus adevărata viață, în timp ce mândria l-a costat scump pe primul. Greutățile vieții nu trebuie să ne sperie și să ne descurajeze, căci Dumnezeu vede suferința și credința noastră și ne va răsplăti negresit. Cu speranță și rugăciune, putem trece peste orice obstacol al vieții. Însă cei a căror inimă e plină de ei înșiși, în care nu mai e loc și pentru Dumnezeu, adică pentru iubire, pentru speranță și încredere, aceia sfârșesc, în ghearele păsării negre - diavolul.

(N.R.: Mă întristează faptul că o asemenea rubrică deosebită tinde iarăși să dispară din cauza neimplicării voastre, a celor ce citiți această revistă. Mirarea mea rămâne: oare din 3.000 de primitori ai revistei, nu se mai găsesc câțiva care să trimită gânduri – proprii sau citite – care să transmită un mesaj de încredere, speranță, optimism… Eu continui să cred că da. Aștept!)

Proprietarii clădirilor istorice vor putea să le renoveze cu bani de la primărie

av. DANA BORDEIANU

Primăriile vor putea să îi ajute pe proprietarii clădirilor istorice cu sumele necesare pentru repararea fațadelor, urmând ca banii să fie recuperați într-o perioadă de cel mult zece ani, potrivit unui proiect de lege adoptat recent de deputați.

Proiectul de lege *pentru modificarea și completarea Legii nr. 153/2011 privind măsuri de creștere a calității arhitectural-ambientale a clădirilor* a trecut recent de votul final al Camerei Deputaților (Forul decizional în acest caz), după ce acesta fusese respins inițial de Senat (prima Cameră sesizată). Concret, asta înseamnă că, pentru a se aplica, documentul mai are nevoie doar de semnătura președintelui Klaus Iohannis.

Inițiativa legislativă prevede, mai exact, că proprietarii clădirilor istorice își vor putea renova locuințele pe exterior cu ajutorul unor sume de bani primite de la primării. Astfel, potrivit proiectului, finanțarea executării lucrărilor de intervenție va fi asigurată în proporție de **50% din fonduri aprobate anual** cu această destinație în bugetele locale/centrale sub formă de grant, în timp ce restul banilor vor proveni din **fondul de reparații al asociației de proprietari** și/sau din alte surse legal constituite.

De asemenea, **prin excepție** de la prevederile menționate anterior, autoritățile administrației publice locale vor putea să asigure, la cererea de finanțare depusă de proprietari sau de către asociațiile de proprietari, în anumite circumstanțe, **finanțarea întregii sume** ce reprezintă cheltuielile aferente executării lucrărilor de intervenție. Proiectul de lege prevede însă că respectivele sume vor fi **recuperate**.

Banii primiți de la primării vor fi recuperați în cel mult zece ani

La ora actuală, potrivit expunerii de motive prezentate alături de proiectul amintit, primăriile pot să finanțeze din fonduri proprii lucrările de reabilitare termină a locuințelor proprietate personale și ulterior să recupereze sumele sub forma unor **taxe de reabilitare termină**.

„În mod similar, se propune ca primăriile să poată avansa sumele necesare reparațiilor fațadelor clădirilor istorice, urmând să își recupereze sumele de la proprietari într-o perioadă de până în zece ani”, se arată în documentul citat.

Astfel, potrivit propunerii legislative menționate, sumele avansate de primării vor fi recuperate din **fondul de reparații al asociației de proprietari** sau din **contribuția proprietarilor**, după caz. De asemenea, în situația în care nu vor putea fi recuperați toți banii, primăria va putea să recupereze sumele rămase prin stabilirea unei **taxe pentru creșterea calității arhitectural-ambientale a clădirilor.**

„Taxa pentru creșterea calității arhitectural-ambientale a clădirilor se aplică doar proprietarilor/asociațiilor de proprietari (...) care beneficiază de reabilitarea clădirii în urma înscrierii acesteia în programele multianuale, atunci când nu sunt acoperite sumele avansate de autoritățile administrației publice locale pentru asigurarea contribuției (...), în vederea acoperirii respectivei contribuții”, se arată în propunerea de modificare a Legii nr. 131/2011.

Mai precis, această taxă va fi **stabilită în funcție de sumele avansate de către autoritățile locale** pentru asigurarea cotei de contribuție aferente proprietarilor, **în raport cu cotele-părți indivize** din proprietatea comună aferentă fiecărei proprietăți individuale.

Proiectul ce urmează să ajungă la promulgare prevede că primăriile își vor recupera banii, prin intermediul taxei amintite anterior, în **cel mult zece ani** de la data recepției la terminarea lucrărilor.

Ce se întâmplă în cazul în care clădirea este vândută între timp

În altă ordine de idei, banii plătiți de primării pentru repararea fațadelor clădirilor vor fi recuperați de la noii proprietari, în cazul în care vechii proprietari nu și-au achitat datoriile înainte de vânzarea locuințelor.

*„Sumele avansate în condițiile legii de către autoritățile administrației publice locale pentru asigurarea cotei de contribuție a proprietarilor/asociațiilor de proprietari pentru executarea lucrărilor de intervenție (...), nerecuperate la data înstrăinării sub orice formă a apartamentelor, inclusiv prin moștenire, **se recuperează de la noul proprietar**, în condițiile legii”*, se stipulează în proiectul de lege adoptat de deputați.

Trebuie precizat însă că proiectul de lege mai

continuare în pag. 19

Când a ieșit din coma...

-continuare-

de Jean-Dominique Bauby

Când a ieșit din comă, viața sa pe care o cunoscuse până atunci, s-a schimbat radical și pentru totdeauna

Jean-Dominique Bauby, tată a 2 copii și redactor șef la revista Elle, din Paris, a intrat într-o comă profundă, după un accident vascular cerebral, pe data de 8 decembrie 1995. Când a ieșit din comă, toate funcțiile sale motorii au fost deteriorate. Atins de ceea ce medicii numesc sindromul închiderii în tine însuți, literalmente el era blocat în interiorul corpului său, nu putea să mănânce sau să vorbească și nici chiar să respire fără asistență. La acest corp inert, putea mișca numai pleoapa sa stângă, aceasta fiind singura sa legătură cu lumea din jur. Cu acest ochi, în perioda următoare, Jean-Dominique oprea atenția vizitatorului său asupra literelor alfabetului, pe care i le recita. El forma astfel cuvinte, fraze și pagini întregi... o carte în final. Autorul a murit la puțin timp după publicarea acesteia, dar astăzi, creația sa rămâne încă bulversant de lucidă. Iată câteva extrase din această călătorie imobilă plină de curaj.

Îngerul meu păzitor

Pe plăcuța de identificare prinsă de bluza albă pe care o purta Sandrine, era scris: ortofonistă, dar trebuia citit: înger păzitor. Ea a fost cea care a instaurat codul de comunicare, fără de care nu nu aș fi mai avut nici o legătură cu lumea.

Sistemul este foarte rudimentar. Fiecare literă din alfabet este clasată în funcție de frecvența ei în limba franceză: E, S, A, R, I... până la W. Îmi repetă acest alfabet până ce cu o clipire din ochi îmi opresc interlocutorul la litera pe care trebuie să o noteze. Reîncepem aceeași procedură pentru litera următoare și, dacă nu sunt erori, obținem destul de repede un cuvânt complet, apoi segmente de fraze, cât de cât inteligibile. Aceasta este teoria. Apoi vine realitatea, tracul unora și bunul simț al celorlalți. Cu toții nu sunt egali în fața codului. Cei care dezleagă cuvinte încrucișate, sau cei care joacă scrable au o lungime de avans înaintea celorlalți. Fetele se descurcă mai bine decât băieții. Prin practicarea cu regularitate, unii reușesc să cunoască jocul pe de rost.

Emotivii sunt cei dintâi pierduți în această situație. Din indiferență, ei nu dau mare importanță alfabetului, notează câteva litere care să-i ajute puțin la rezolvarea unor nevoi cotidiene și în fața rezultatului fără cap și coadă, exclamă descurajați: "Sunt nul!" Personalul care se ocupă de noi, ei nu se înșeală niciodată. Ei notează fiecare literă cu scrupulozitate și nu încearcă să pătrundă misterul unei fraze înainte ca ea să fie terminată.

Dar, chiar dacă majoritatea prietenilor mei au adoptat acest sistem, aici la spital, nu era decât Sandrine și o psiholoagă care le practicau. Cel mai adesea, nu aveam de utilizat în comunicare decât un arsenal de mimică, clipit din ochi și mișcat din cap pentru a cere spre exemplu să închidă ușa, să oprească apa, sau să-mi ridice puțin perna.

De-a lungul săptămânilor, această singurătate forțată mi-a permis să înțeleg că umanitatea spitalicească se divizează în două. Era majoritatea care nu putea să depășească limita, fără a încerca să-mi descifreze SOS-ul, și cealaltă, mai puțin conștiincioasă, care se făcea că nu observă semnele mele de disperare.

I-am poreclit cu un nume cunoscut numai de mine, pentru a-i putea interpela cu neauzita mea voce interioară: "Salut, ochi albaștri! Salut, mare Duduie!"

Ortofonia este o artă, care merită a fi cunoscută. Nu vă puteți imagina gimnastica pe care o face automat limba voastră pentru a produce toate sunetele limbii franceze (române etc). Pentru moment, o să mă refer doar la litera "l", fără de care săracul redactor șef, care nu mai poate să articuleze nici măcar numele propriului său ziar.

Soneria telefonului ne mai întrerupe din când în când lucrul nostru. Fiica mea Celeste îmi povestește peripețiile sale pe care le-a avut călărind un ponei. În cinci luni, o să sărbătorim cei nouă ani pe care-i va împlini. Tatăl meu îmi explica dificultățile sale de a sta în picioare. El se afla în al nouăzecișitreilea an de viață în acele zile. În tot acest timp, eu mă întrebam deseori ce efect au aceste dialoguri cu sens unic asupra interlocutorilor mei. Pe mine mă bulversau. La aceste apeluri tandre, mi-aș fi dorit așa de mult să nu pot răspunde decât cu marea ma tăcere. Unii le găseau de altfel insuportabile. Dulcea Florence nu-mi vorbea dacă nu respiram mai înainte puțin mai zgomotos în receptor, în timp ce Sandrine îmi șoptea în ureche: "Jean-do, sunteți aici?", deoarece Florence este îngrijorată la celălalt capăt al firului. Aș fi vrut să-i spun că pentru moment, nu mă descurc prea grozav.

Imaginile uitate

Ultima dată când mi-am văzut tatăl, l-am bărbierit. Era în săptămâna în care a avut loc accidentul. Cum el era cam bolnav, am petrecut o noapte

continuare în pag. 17

continuare din pag. 16

la el, în micul său apartament parizian și dimineață, după ce i-am preparat ceaiul cu lapte, am decis să-l scap de o barbă pe care o avea de câteva zile. Această scenă a rămas gravată în memoria mea.

Instalat în fotoliul său de catifea roșie, tata a rezistat eroic la lama apartului de ras care i-a atacat pielea sa nu foarte netedă. Prin cameră în jurul nostru, amintirile din viața sa s-au acumulat parcă în straturi. Era o dezordine pe care o vezi doar în vechile magazine, discuri pe care nu le mai asculta, obiecte antice și fotografii din toate epocile, introdu-se pe marginile unei mari oglinzi.

Îmi terminam activitatea mea de bărbier, făcându-i un masaj facial utilizând parfumul său preferat. Apoi ne-am spus la revedere. Din acel moment nu ne-am mai revăzut. De atunci eu am fost cel care eram bărbierit în fiecare dimineață și mă gândeam deseori la el când un infirmier, mă rade conștiincios pe obraji cu o lamă veche de vreo opt zile.

Tata mi-a trimis o fotografie de a mea făcută la un mini-golf. De altfel nu am înțeles de ce. Ar fi rămas poate o enigmă, dacă cineva nu s-ar fi gândit să scoată fotografia din ramă și să vadă ce scria pe spatele ei. După ce am avut informațiile acelea, au început să-mi defileze prin minte toate imaginile uitate din acel sfârșit de săptămână de primăvară, când părinții împreună cu mine am fost ieșiți în natură să luăm aer proaspăt, dar timpul a devenit cam vântos și nu prea prietenos cu noi. Cu scrisul său ortografic și foarte frumos, tata a scris simplu: Berck-sur-mer, avril 1963 (o stațiune pe malul mării).

Rugăciunea

Am început să sufăr de o serioasă dereglare a sistemului auditiv. Urechea mea dreaptă era total paralizată, și la stânga trompa lui Eustache deforma amplificarea sunetelor de aproximativ doi metri și jumătate. Un fișâit permanent se auzea de pe culoarul spitalului, dacă ușa camerei mele nu era permanent închisă. Tocurile făceau un zgomot obositor când erau trântite pe linoleul de pe hol, cărucioarele utilizate de înfimieri mai scârțîiau din când în când. Departe de acest "vacarm", în liniștea în care mă cufundam, puteam parcă să ascult zgomotul de aripi al fluturilor care-mi zburau la figurat prin minte. Aveam nevoie să mă concentrez foarte tare, și chiar de o reculegere, deoarece fâlfâitul aripilor era aproape inperceptibil. O respirație puțin mai zgomotoasă putea să-l acopere.

Anturajul meu a încercat toate posibilitățile de a mă ajuta. Pentru vindecarea mea au aprins câteva lumânări într-o capelă bretonă și au plătit un preot să se roage pentru mine într-un templu nepalez. Toate aceste mari încercări, au fost completate de micile rugăciuni pe care fiica mea Celeste le înălța în fiecare seară înainte de a se culca. Cum noi adormeam cam în același timp seara, eu mă îmbarcam spre regatul viselor, totdeauna protejat de rugăciunile ei, care mă ajutau să nu am întâlniri neplăcute.

Un fel de tată

Aranjat pe un fotoliu pe care mama lor îl împingea de-a lungul unui culoar al spitalului, mi-am observat copiii îmbrăcați frumos. Chiar dacă eu am devenit un tată puțin zombi, Theophile și Celeste, erau cât se poate de reali, agitați și morocănoși și nu mă lăsau să văd pe chipurile lor teama, mascând-o cu un aer asigurator că boala va fi vindecată. Cu un șervețel

Theophile îmi ștergea picăturile de salivă care mi se prelingeau pe la marginile buzelor închise. Gestul său era ascuns, în același timp tandru și timid, ca și cum s-ar afla în fața unui animal cu reacții imprevizibile. Când am încetinit, Celeste mi-a prins capul între mâinile ei goale și m-a sărutat zgomotos pe frunte de mai multe ori, repetând: "Esti tatăl meu, ești tatăl meu", ca un fel de incantație.

Celebram sărbătoarea taților. Am petrecut împreună această zi pentru a atesta, fără dubii, că o umbră, o persoană fără posibilitatea de a schița vreun gest ca și mine, rămâne încă un tată. Ne-am instalat la Beach Club. Numeam așa o parcelă de pe un deal cu soare și vânt, pe care administrația spitalului a amenajat-o cu mese, scaune și umbrele de soare. "Putem să jucăm jocul spânzuratul?" mă întreabă Theophile, iar eu i-aș răspunde bucuros că-mi este suficient să o fac pe paralizatul, dar sistemul meu de comunicații nu-mi permitea să răspund la fiecare replică. În fine dacă el dorește, vom juca acest joc. Găsesc un cuvânt, apoi altul, apoi mă blochez pentru un al treilea. În fine nu aveam mintea la joc. O undă de supărare m-a cuprins. Theophile, fiul meu, era cu mine, așezat ca un înțelept, cu fața la o depărtare de cincizeci de centimetri de a mea și eu, tatăl lui, nu am dreptul la nici cel mai simplu gest de a-mi trece mâinile prin părul lui creț să-l mângâi pe ceafă, să-l strâng în brațe și să-i simt pielea netedă și călduță.

Celeste făcea tumbe pe iarbă. Ignoram faptul că ar fi trebuit să vedem în aceasta un fenomen de compensare, dar din moment ce în cazul meu efortul ridicării unei pleoa-pe este comparabil cu efortul unui halterofil, Celeste părea pentru mine o adevărată acrobată. Ea făcea rotocoale și sărituri periculoase, cu o suplețe de pisică. La lunga listă de meserii pe care ea dorea să le practice în viitor, a mai adăugat mersul pe sârmă (acrobat), după profesoară, top model și florăreasă.

"Bravo Celeste!" a exclamat Sylvie. Erau orele 17:00. Orologiul al cărui ton mi se părea ordinar dar prietenesc, a părut să aibă acum un sunet de clopot care anunța despărțirea cât mai curând de cei dragi. Înainte de a pleca la drum, copiii au mers să-și spele picioarele pe plajă și noi am rămas singuri, Sylvie și cu mine, tăcuți, în timp ce mâna ei îmi strângea degetele inerte. În spatele lentilelor sale negre, care reflectau un cer senin, ea plângea ușor, suspinând din cauza acestei nenorociri care subit și ireversibil a bulversat viețile noastre.

-va urma-

Sursa : Selection.ca - august 2015
*Trimis de **TRAIAN FLOREA** – Canada*

Dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile, sms-urile, e-mail-urile,... voastre trebuie să ajungă la mine până pe data de 1 a lunii de apariție a revistei.

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Cidem Narcis Brâslașu – Constanța

Chiar dacă nu am fost prezent la aniversare, cu inima am fost alături de voi, bucurându-mă de tot ceea ce ați făcut, așa cum tare mult mă bucur și de noua și frumoasa ta realizare: apariția a încă unui volum. Al câtelea oare?!

Mulțumesc mult și pentru volumul trimis. Regret că nu am putut publica poezia trimisă. Este prea mare. Mă bucur însă că am putut publica una din noul volum.

Petrică Lupu – Țigănești (Teleorman)

Mulțumesc pentru poezia trimisă pentru publicare, însă atunci când am primit plicul, spațiul dedicat creației era aproape ocupat.

Doresc să corespondeze:

Constantin

Mă numesc Bălan Constantin, sunt nevăzător, am 42 de ani, necăsătorit, doresc să cunosc o doamnă care să aibă locuință proprie, să nu aibă vicii, să mă accepte și să ne susținem reciproc, pentru căsătorie. Sunt creștin ortodox și doresc să fie tot creștin ortodoxă, indiferent că este pe rit vechi sau nou. 0762-929910

Adi

Caut fată pentru o relație serioasă, eventual și căsătorie. Pot fi contactat la numărul 0742-975968 sau de facebook adimihai optional.

Anonim

Caut doamnă pentru prietenie, cu vârsta până în 40 ani, din zona Moldovei. Numărul meu 0786-426543.

Cosmin

Tânăr, 31 ani, păr brunet, ochi albaștri, simpatic, 1,75 m, 60 kg. Aș dori să cunosc domnișoare (18-30 ani) sau doamne divorțate (30-40 ani), pentru o relație serioasă, pentru prietenie / căsătorie. Să fie sinceră. Doresc să locuiască la mine (sunt din Râmnicu Vâlcea). Pot fi apelat la 0764-104277 sau 0741-970176

Cătălin

Mă numesc Cătălin, sunt din Rovinari, jud. Gorj, am 30 de ani, cu handicap gr. 2, caut o fată cu handicap gr. 2 sau 3, cu vârsta cuprinsă între 20 și 31 de ani, sau doamnă divorțată cu vârsta cuprinsă între 40 și 44 ani. Pot fi contactat la 0758-438915. Rog seriozitate. Răspund și la număr privat.

Viorel

Mă numesc Merloiu Viorel, am 44 de ani, am gr. 3, neuropsihic, cu epilepsie, doresc să cunosc domnișoare cu vârsta cuprinsă între 20-40 ani sau doamnă divorțată de 40-55 ani. Poate avea și obligații și vicii. Pentru prietenie / căsătorie. Doresc să locuiască la mine. 0785-374062. Disponibil non-stop. Nu răspund la apeluri anonime.

Adrian

Mă numesc Adrian, doresc să cunosc o fată cu vârsta între 20 și 30 ani. Doresc să fie credincioasă și să locuiască la mine. Sau doamnă divorțată, cu vârsta între 30 și 40 ani. Nu răspund la nr privat. Nu am mai fost căsătorit. Rog seriozitate. 0748-674939. Disponibil non-stop.

Ionuț

Mă numesc Ionuț, am gr 2, doresc să cunosc o fată cu vârsta între 20 și 34 ani. Doresc o relație serioasă pentru prietenie / căsătorie. Pot fi contactat la 0765-351080. Nu răspund la nr privat. Disponibil non-stop.

Nicușor

Am 25 de ani, sunt din Vâlcea și doresc să cunosc o persoană din zonele apropiate, pentru prietenie / căsătorie. 0756-375697

Puiu

Domn serios, 51 ani, fără obligații, deficiență vizuală accentuată, pensionat medical, situație materială bună, integrat social, doresc cunoștința unei doamne, cu vârsta cuprinsă între 50-55 ani, fără obligații, cu o ușoară deficiență fizică, pentru conviețuire. Tel. 0768-238458 și 0741-676261

Viorel

Tânăr, 46-47 de ani, creștin adventist, caut tânără de vârstă apropiată, până în 40-45. Nr. de tel. 0760-300459 sau 0732-367227

Elena

Mă numesc Elena. Am 48 de ani. Am gr. 1 pe căruț. Îmi caut jumătatea dar să aibă și grijă de mine și să ne înțelegem. Rog seriozitate. Puteți să mă sunați la nr. de telefon 0752-501938 între orele 11.30 și 19.00

Deaconescu Adrian Dorel

Mă numesc Deaconescu Adrian Dorel, am 54 ani, am gr. 2, neuropsihic și doresc să cunosc o doamnă, cu aceeași dizabilitate, gr. 2, o bună creștină, fără obligații, în vârstă de 48-55 ani, pentru prietenie / căsătorie, din toată țara, dar în mod special din Hunedoara, Timiș, Gorj, Alba, Arad și împrejurimile acestor județe. 0757-566073

Dragoș

Bălan Dragoș, 24 de ani, din Alexandria, jud. Teleorman. Doresc să corespondez cu fete care au plăcere și doresc să vorbească cu mine. Eu am Parapareză spastică, grad grav, îmi place să vorbesc și sportul. Telefon 0786-936346

Bogdan

Bogdan, 32 ani, cu handicap fizic, doresc să cunosc o fată cu vârsta între 25 și 36 ani, cu un handicap ușor, pentru căsătorie. 0784-351479

Adrian

Tânăr sănătos, 29 ani, tehnician maseur și reflexoterapeut, fără nici un fel de responsabilități, doresc cunoștință cu o fată cu dizabilitate de gr. 2 sau 3, strict în vederea unei relații serioase. Exclus interese materiale sau alte beneficii. Contact: 0763-787787. Fiți binecuvântate!

Marius

Bună, mă numesc Marius, am 37 de ani, am probleme de sănătate și îmi doresc o fată sufletistă, să mă poată accepta așa cum sunt eu, cu calitățile și defectele mele. Mă puteți găsi pe mes.coroby_marius sau la tel. 0751-495708 și 0765-267246

continuare în pag. 19

continuare din pag. 18

Mihai

Mă numesc Burciu Mihai, am 29 de ani, sunt din județul Sibiu, am gradul I. Aș dori să cunosc o fată apropiată de vârsta mea. Cine dorește să corespondeze cu mine, mă poate contacta pe messenger: burciumihai17@yahoo.com

Anonim

Bărbat serios, nevăzător tardiv, fără vicii, fără obligații, puțin peste 50 ani, doresc să cunosc femeie serioasă, chiar și nevăzătoare, pentru o relație serioasă. Pot fi contactat la 0763-176805, inclusiv mesaje scrise și vocale lăsate în căsuța vocală. Aștept!

Liviu

Liviu, 45 ani, 1,73 m, 78 kg, singur, gr. 2, caut doamnă, 40-47 ani, gr. 2, pentru a petrece viața în 2, sau mai mulți. Tel. 0731-263328. Vă aștept cu drag, mai ales pe voi, prahovencele mele frumoase. Vă pup pe toate.

Mariana

Bună, sunt Mariana. Vreau să îmi fac prieteni și prietene. Vă rog mult să îmi faceți anunțul în revistă. Vă mulțumesc. 0787-806451. (de la ora 10 dimineața până la 23 seara)

Gaby

Salut! Mă numesc Gaby din județul Vaslui. Aș dori prin intermediul dumnevostră și al revistei să-i trimit un mesaj prietenei mele Marcela Ionela de la Roman skeya să-i transmit un „bună”, sănătate și multă, multă fericire! și tot binele din lume! Aștept să mă suni pe nr. 0761-802625.

Florin

Mă numesc Florin, am 44 ani, din București, doresc o doamnă pentru prietenie / căsătorie. Tel. 0760-197131

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

P.S. Pentru cei/cele care aleg să sune, rog ca limbajul și modul de exprimare să fie unul caracterizat de respect și bun simț. Îndemn să sune numai pe cei/cele care au gânduri și planuri serioase în ceea ce privește începerea unei relații.

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

....Litere de lege.... ....Litere de lege.... ....Litere de lege.... ....Litere de lege....

continuare din pag. 15

menționează, sub formă de excepție, că autoritățile administrației publice centrale cu atribuții în domeniul dezvoltării regionale și turismului, prin programe specifice, vor putea să **preia parțial sau integral** cheltuielile aferente lucrărilor de intervenție care se execută la fața clădirilor istorie în situația în care este vorba de **proprietăți aflate în *„zone protejate* și în *zone de protecție a monumentelor istorice* înscrise în Lista patrimoniului mondial”.**

Ce fel de lucrări vor putea fi desfășurate

Aceeași inițiativă legislativă pentru modificarea *Legii privind măsurile de creștere a calității arhitectural-ambientale a clădirilor* prevede că, printre lucrările de intervenție privind reabilitarea clădirilor istorice, se vor putea număra lucrări de consolidare, reparare și **refacere a zidăriilor și a pereților exteriori**, lucrări de consolidare, reparare și **refacere a sistemului de acoperire**, precum și lucrări de înlocuire, reparare/**refacere a tâmplăriei exterioare** și a elementelor exterioare funcționale (balcoane, logii, cornișe).

De asemenea, vă reamintim că, în prezent, pot fi efectuate și următoarele lucrări:

- lucrări de reparare/refacere a finisajelor exterioare, precum tencuieli, zugrăveli, vopsitorii, placaje și altele asemenea;
- lucrări de reparare/refacere a elementelor de plastică arhitecturală, precum brâuri, ancadramente, bosaje, profiluri și altele asemenea;
- lucrări de demontare a instalațiilor și echipamentelor montate aparent pe fațade/acoperiș, precum și remontarea acestora după efectuarea lucrărilor de intervenție.

În același timp, la ora actuală, pot fi executate și alte lucrări de intervenție, precum lucrări de reparare/refacere a **trotuarului** de protecție al clădirii și lucrări de eliminare a **igrasiei** sau de **izolare a rosturilor**.

Atenție! Propunerea legislativă NU se aplică momentan. Pentru a intra în vigoare, aceasta trebuie să fie promulgată prin decret prezidențial și apoi publicată în Monitorul Oficial.

-sfârșit-

Sursa: avocatnet.ro

Asociaţia “HandHope”
Burcea Aurel, str. Bălţăreţu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0765-365533 e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO80RNCB0245036735870001 B.C.R. Alexandria
ISSN 2360 - 6061
ISSN-L 2360 - 6061

Tipărită la Tipografia „Gîgîlice”, tel. 0247-313041 și 0748-137997

„Opusul dragostei
nu este ura,
ci indiferența”
Elie Weisel

PESTE GÂNDURI

Peste gândurile noastre plouă uneori
Cu dureri și multă dezămăgire
Ne trezim adesea obosiți în zori
Pătrunși de tristețe și mâhnire.

Privim pe fereastră în depărtare
La cerul senin sau plin de nori
Iar dacă ne zâmbesc razele de soare
Ne inviorăm spălați de roua din flori

Peste gândurile noastre pesimismul coboară
Nostalgia se așterne peste sufletul din noi
Credem câteodată că viața ne doboară
Cădem, ne ridicăm și o pornim apoi.

Privim sub povara grea spre cer
Gândurile noastre sorbind de acolo speranță
E greu prin ploi, furtuni, viscol și ger
Nu pierdem însă dreptul la viață.

E dreptul ce l-am primit fiecare
E dreptul sublim cel mai de preț
Căci am primit iubire și iertare
De la Isus pe care Îl aștept.

Vali Fencea
Ciutelec - Bihor

„Cele mai importante
două zile din viața ta sunt
ziua în care te-ai născut
și cea în care afli de ce.”
Mark Twain

ÎMPREUNĂ